

2026年



7・8月 給食・食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・燕の工業製品

小学校中学年と中学生の一食あたりの
上段:エネルギー量
下段:食塩相当量
を表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	7月の予定		1日	2日	3日
エネルギー 食塩相当量	2日(木) 小中川小6年生なし 燕中等1年生なし		小 663 kcal 2.6 g 中 805 kcal 3.3 g	小 625 kcal 2.1 g 中 787 kcal 2.6 g	小 692 kcal 2.7 g 中 891 kcal 3.2 g
献立と配膳の図	<給食最終日> 3日(金) 小中川小6年生なし 7日(火) 燕中2年生なし 8日(水) 燕中2・3年生なし 9日(木) 燕南小6年生なし 燕中2年生なし 燕北中3年生なし 10日(金) 燕南小6年生なし 17日(金) 燕東小、燕西小、燕南小、燕北小 22日(水) 小池小、大関小、小中川小、小池中 23日(木) 燕北中 24日(金) 燕中、燕中等		つばめトマトの白身魚の ラタトゥイユ オニオンソース トマトと茎わかめ のピラフ ジャがいもの 豆乳ポタージュ	カレーもやし さばのみそ煮 ごはん 沢煮糰子	切干の中華め ゆでとうもろこし 中華めん マーボーラーメン スープ
あかの食品			牛乳 ベーコン 豆乳 メルルース 茎わかめ	牛乳 ふた肉 かまぼこ さばみそ煮	牛乳 大豆ミート とうふ みそ ふた肉 ベーコン
さいの食品	インスタグラムで 「つばめの給食」配信中! 		ごはん ジャがいも 米油 ルウ 白いげん豆 大豆油 さとう オリーブ油 米粉 でんぷん	ごはん はるさめ	中華めん ごま油 でんぷん さとう
みどりの食品	#つばめの給食 		コーン たまねぎ にんじん トマト なす ビーマン スッキーニ にんにく パセリ	たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん きぬさや もやし ほうれんそう コーン	もやし メンマ たらねぎ にんじん しいたけ 切干だいこん とうもろこし こまつな
	6日	7日	8日	9日	10日
エネルギー 食塩相当量	小 638 kcal 2.5 g 中 765 kcal 3.2 g	小 621 kcal 1.9 g 中 754 kcal 2.2 g	小 626 kcal 2.7 g 中 757 kcal 3.5 g	小 606 kcal 2.4 g 中 735 kcal 3 g	小 626 kcal 2.3 g 中 755 kcal 2.7 g
献立と配膳の図	七夕デザート ひじきの 星のハンバーグ キラキラサラダ おろしソース ちらしずし 七夕すまし汁	のり酢和え 変わり鉄火みそ ごはん ほたて入り 夏のっぺい汁	冷凍みかん マカロニサラダ 大豆ミートの ドライカレー ナン レタスとトマト のたまごスープ	すき昆布の 炒め煮 鮭の塩焼き ごはん キムチ豚汁	ミニフィッシュ 切干の中華サラダ マーボーなす ごはん もずくのスープ
あかの食品	牛乳 かまぼこ ひじき ハム ハンバーグ	牛乳 ほたて貝柱 とり肉 大豆 ふたレバー みそ ツナのり	牛乳 ベーコン たまご ふた肉 大豆ミート ツナ	牛乳 ふた肉 とうふ みそ 鮭 すき昆布 油揚げ うち豆	牛乳 もずく ふた肉 とうふ みそ ハム かたくちいわし
さいの食品	ごはん はるさめ さとう オリーブ油 でんぷん 七夕クレープ	ごはん ジャがいも でんぷん 大豆油 さとう 米油	ナン でんぷん 米油 ルウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん ジャがいも さとう 米油	ごはん ジャがいも 大豆油 ごま油 さとう でんぷん 米油
みどりの食品	ねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう しいたけ だいこん えだまめ コーン きゅうり れんこん かんひょう	ごぼう にんじん たけのこ とうがん しいたけ きぬさや ほうれんそう もやし	トマト にんじん たまねぎ レタス パセリ ビーマン きゅうり コーン 冷凍みかん	キムチ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	にんじん ねぎ えのきたけ なす たまねぎ たら 切干だいこん きゅうり キャベツ
	13日	14日	15日	16日	17日
エネルギー 食塩相当量	小 745 kcal 1.6 g 中 901 kcal 2 g	小 603 kcal 1.6 g 中 780 kcal 2.1 g	小 628 kcal 2 g 中 776 kcal 2.6 g	小 642 kcal 1.6 g 中 776 kcal 1.9 g	小 638 kcal 2.2 g 中 738 kcal 2.7 g
献立と配膳の図	フルーツポンチ トマみそカレー豚丼 季節の野菜添え	(中学のみ) ヨーグルト ゆで枝豆 チンジャオ ロース ごはん ワンタン スープ	五目豆 あじフライ ソースかけ ごはん だんご汁	キャベツの うまみサラダ 鶏肉のアップル ズンジャソース ごはん 塩こうじ ちゃんご汁	すいか 海藻サラダ 夏野菜カレーライス (麦ごはん)
あかの食品	牛乳 ふた肉 みそ	牛乳 ふた肉 なた (中学のみ) ヨーグルト	牛乳 ふた肉 みそ アジフライ 大豆 ちくわ 昆布	牛乳 とり肉 のり かつお節	牛乳 ふた肉 豆乳 海藻ミックス かまぼこ
さいの食品	ごはん さとう でんぷん 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー りんごゼリー	ごはん ワンタン ごま油 米油 さとう でんぷん	ごはん ジャがいも ごま油 大豆油 さとう	ごはん 車ふ でんぷん 大豆油 さとう 米粉 米油	麦ごはん 米油 ルウ ごま油 さとう
みどりの食品	たまねぎ エリンギ トマト えだまめ スッキーニ かぼちゃ みかん パイン レモン	にんじん もやし ねぎ メンマ たけのこ ビーマン しいたけ えだまめ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ メンマ コーン ごぼう さやいんげん キャベツ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ りんご レモン キャベツ こまつな きゅうり	たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり すいか



金属洋食器をはじめとする金属産業の街である燕市では、地元の工業技術を活かした製品が学校給食を支えています。

保温バットや食缶、スプーン、ごはんべら、食器、トレー、アレルギー対応応用保温容器、さらに調理室で使うスタッピングカート(移動台)や教室で使用している配膳台など、燕製品は給食でも幅広く使われています。

食缶・食器



～食器や器具は大切に扱しましょう～

7月12日は... 洋食器の日 !!

7月12日は「ナ(7)イ(1)フ(2)」の語呂合わせから、「洋食器の日」とされています。燕市の学校給食では、毎年この日に「洋食器の日献立」として、スプーンを使う献立を出しています。今年は13日に実施します。



東京オリンピック・パラリンピックの選手村での食事で使われた「おもてなしカトラリー」。世界に誇る MADE IN TSUBAME の製品で、給食を味わいましょう!

洋食器の日献立

燕市の三ツ星給食の「おもてなしカトラリー」でいただきます!





今月のテーマ②・・・おやつとり方、水分補給

曜日	月	火	水	木	金
	20日	21日	22日	23日	24日
エネルギー 食塩相当量		小 607 kcal 2.5 g 中 741 kcal 3 g	小 647 kcal 1.8 g 中 848 kcal 2.3 g	小 627 kcal 3.2 g 中 770 kcal 3.9 g	小 689 kcal 2 g 中 833 kcal 2.4 g
献立と配膳の図	海の日 	パインゼリー ごまネーズ和え 厚焼きたまご 枝豆ごはん 厚揚げのみそ汁	チーズ入り 子持ちししゃも 五色和え の天ぷら ごはん トマト肉じゃが	ミルクゼリー キャベツの 中華和え 春巻き キムたく わかめスープ ごはん	ゆばサラダ かんぱちそぼろ ごはん なす入り みそ汁
あかの食品		牛乳 生揚げ みそ 厚焼きたまご ツナ	牛乳 ぶた肉 子持ちししゃも チーズ かまぼこ	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ なると ハム 春巻き ミルクゼリー	牛乳 生揚げ ぶた肉 大豆ペースト みそ かんぱちそぼろ ゆば ハム
きいろの食品		ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま パインゼリー	ごはん じゃがいも オリーブ油 さとう でんぷん てんぷら粉 大豆油	ごはん さとう ごま油 大豆油	ごはん さとう 米油 ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品		えだまめ しめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン	にんじん たまねぎ さやいんげん トマト こまつな キャベツ コーン	キムチ たくあん えのきたけ チンゲン菜 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	なす たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン
	8月	25日	26日	27日	28日
エネルギー 食塩相当量		小 634 kcal 2.4 g 中 734 kcal 2.8 g	小 605 kcal 2.5 g 中 732 kcal 3.1 g	小 604 kcal 2.4 g 中 731 kcal 2.8 g	小 602 kcal 2.9 g 中 785 kcal 3.2 g
献立と配膳の図	おしらせ 2学期から、牛乳パックがリニューアルし、ストローレスパックになります！ 	ジャーマン なすのチーズ ポテト ミートグラタン コーンライス ABCスープ	ごまたくあん 夏野菜の 和え パワフル揚げ ごはん めかぶの みそ汁	ごま和え いかの みそまヨ焼き ごはん かもうりの 豚汁	じゃこきゅうり にらまんじゅう (2つ) 中華めん えび・あさり入り ちゃんぽん スープ
あかの食品		牛乳 レバー入りウインナー わかめ ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン	牛乳 めかぶ 油揚げ 豚レバー みそ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いか 青のり	牛乳 ぶた肉 えび あさり ちくわ かまぼこ にらまんじゅう ちりめんじゃこ
きいろの食品		ごはん マカロニ 米油 パン粉 じゃがいも	ごはん じゃがいも 車ふ でんぷん 大豆油 さとう ごま	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	中華めん でんぷん ごま油 さとう ラー油
みどりの食品		コーン にんじん キャベツ たまねぎ セロリ えのきたけ なす トマト パセリ	ねぎ にんじん えのきたけ なす かぼちゃ えだまめ キャベツ きゅうり たくあん	かもうり にんじん ごぼう 葉ねぎ もやし ほうれんそう	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ チンゲンサイ きゅうり

エネルギー 食塩相当量	小 651 kcal 2 g 中 784 kcal 2.4 g
献立と配膳の図	鶏肉の 塩昆布和え レモンあえ ごはん 夏野菜の みそ汁
あかの食品	牛乳 油揚げ みそ とり肉 塩昆布
きいろの食品	ごはん でんぷん 大豆油 さとう
みどりの食品	なす かぼちゃ たまねぎ かもうり にんじん きぬさや レモン キャベツ きゅうり パセリ

8月の予定

<給食開始日>

- 25日(火) 燕中、燕中等
- 26日(水) 燕北中
- 27日(木) 燕東小、燕西小 燕南小、燕北小 小池中
- 28日(金) 小池小、大関小 小中川小

7/8の献立から ドライカレー

(材料) 4人分

- 豚ひき肉 180g
- 玉ねぎ 80g
- にんじん 60g
- ピーマン 15g
- 水煮大豆 40g
- (給食では、大豆ミートも使っています)
- おろししょうが 少々
- おろしにんにく 少々
- ウスターソース 小さじ1
- カレールー 40g
- 油(炒め用) 適宜
- カレー粉 適宜

(作り方)

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンを粗みじん
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③全体がしんなりしたら、豚ひき肉、ピーマンを加えて、さらに炒める。
- ④肉に火が通ったら、水煮大豆を加え、水をひたひたくらい入れる。
- ⑤煮立ってきたら、カレールーを加え、煮込む。
※カレールーは粗く刻んで入れると、溶けやすい。
- ⑥ウスターソースと、お好みでカレー粉を加え、味を調える。
※かたい場合は水を加える。
ゆるい場合は、カレールーを追加して、調整する。

みんなで考える アレルギー座談会

給食対応の疑問・質問にお答えします。ぜひご参加ください。

8/5(水)
午後7時から8時まで
会場：燕市役所

申込受付中

詳しくはこちらから⇒

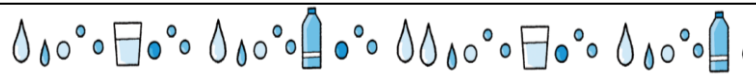
水分補給はこまめにしよう!

のどがかわく前に

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

- 何を飲む?**
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。
- いつ飲む?**
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。
- 飲む量は?**
運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

見直そう! 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



間食では、どんなことに気をつけていますか?

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病の原因になります。食事で不足しがちな果物や乳製品を取り入れながら、食事に影響しない適量を心がけてたべましょう。

